

—おうち時間の充実を！—

心身のコンディショニング



R4. 2. 14日(月)
荒川区立第三中学校
ほけんだより(No.14)

「まん延防止等重点措置」が延期され、オンライン授業が続いています。規則正しい生活リズムを維持していますか？登校していた時と同じ、「いつもと同じリズム」が体調管理のキーポイントです。

また、基本的な感染症対策の継続と共に、自宅での生活時間を充実させ、心身のコンディショニングを上手に行うことが大切です。もちろん、自分のことだけでなく、家族で協力して支え合いながら「健康的な生活」への意識を高めて実行してください。

(1) こまめな手洗い、換気、加湿&飲水

外出しなくても「こまめな手洗い」は重要です！起床後、トイレの後、調理や食事の前後、そして、鼻や目、顔を触る前なども忘れずに手を洗います。また、午前中に2回、午後に2回以上は窓を開けて、外気を取り入れたり風に当たって気分転換をしてください。

湿度は40%以上がよいとされています。バスタオルを水でぬらして室内に干すだけでも効果はありますのでお勧めです。寝るときも加湿を忘れないでください。なお、加湿器を使用する場合は、丁寧に手入れをして、カビなどが発生しないよう注意します。もちろん、からだも水分が必要で、1時間に1回は、温かいお茶や白湯を飲むことで免疫力も高まります。但し、ジュースやスポーツドリンク、牛乳の飲みすぎは肥満やむし歯予防の観点から要注意！



(2) 家事労働タイムを習慣化



自分のため、家族のために掃除や洗濯、調理などの家事労働をスケジュールに組み込んで、家族の一員としての役割を果たし、家事をとおして働くことや感謝されることを学んでみよう。例えば、洗濯物を干す・たたむ、窓ふき、食器洗い、お風呂掃除…とにかく、続けることで新しい発見があって工夫したり上達したり、きっとあなたの「生きる力」につながります。時には、家族と一緒に台所に立ってみよう！

(3) メディア&おやつコントロール

オンライン授業や学習のこと以外で、パソコン、テレビ、電子ゲーム等に依存しない。また、ダラダラとおやつを食べないよう、自分でコントロールします。こまめに「画面を消す」「食べたら歯をみがく」を実行することがポイントで、けじめをつけて上手に切り替えることができます。



(4) 軽運動で心と体を整える

ステイホームによって、誰もが心身の不調を感じています。

そこで、「睡眠リズム」の確立と、朝ごはんを食べる、入浴(湯舟につかる)、「セルフ・ペップトーク」のほか、日光を浴びて散歩したり室内でできる15~30分の軽いトレーニング(その場足踏み、連続スクワット、筋トレ、ストレッチ、腹式呼吸法等)や、いつも体育科の授業で行っている補強運動を実行します。体だけでなく心も整えることができます。

<担当者；主任養護教諭 山本康子>

【体幹トレーニング；プランク】

- ①肘を床につき、うつ伏せ
 - ②足は腰幅で、腰を上げる
 - ③頭、肩、お尻、膝、かかとが一直線
- ※30秒~1分間×2セット以上

(参考；東京大学 中澤研究室HP)